

Поради психологів у зв'язку з війною на Україні ДЛЯ РОДИЧІВ

Справи про війну на Україні впливають на наш емоційний рівень. Ми можемо відчувати страх, відчуття загрози, безнадії, сильний гнів, ненависть, безсилля, жаль. Також ці відчуття можуть змінюватися та накопичуватись. Їх спільною рисою є те, що людина втрачає надійну безпеку, що ускладнює прийняття рішень та має вплив на неї та її оточення.

У таких ситуаціях радимо вам:

1

Зробіть глибокий вдих (найкраще так аби вам під час вдиху підіймався живіт а не груди), та погляньте на своє навкілля.

2

Спрямуйте свою увагу на те, що бачите, чуєте, відчуваєте та скажіть у голос хоча б 5 речей (наприклад: бачу вікно, відчуваю спинку стільця за своєю спиною, чую рух у коридорі та подібне).

3

Зараз зосередьтеся на регулярному диханні.

4

Назвіть своє «певності», аби ви пам'ятали, що ви не самі: я маю на кого спопягнутись, я маю можливість знайти допомогу, сьогодні на мене чекає прогулянка з собакою.

5

Розташуйте ці ради для себе на видне місце, роздрукуйте також фотографії, картки які пре Вас представляють безпеку, впевненність або телефонні номери людей до яких ви завжди можете звернутися, аби не відчуватись самотніми.

Поради психологів у зв'язку з війною на Україні Для дітей:

Можливо ти помітив, що дорослі турбуються та розмовляють про війну на Україні. Можливо ти не знаєш, що це все визначає а відчуваєш страх, невпевненність або дуже турбуєшся.

Ми тобі радимо:

1

Не залишайся зі своїми відчуттями сам на сам а говори про них, або спитайся про усе, що тебе цікавить (у друзів, родичов або вчителів).

2

Не припиняй робити те, що тебе бавить а те на що ти звикнутий. Йди на прогулянку із собакою або укаж свої відчуття на папері словами або малюванням.

3

Якщо ти маєш однокласника, який є з України або Росії, подумай про те, що він може відчувати те саме що і ти, а до того він може також боятися про те, як ти будеш сприймати його у цій ситуації, та чі незмінить це ваші відносини.

4

Якщо ти боїшся – у такій ситуації це нормально, проте не забувай, що ти можеш звернутися за допомогою до дорослих.